

KUKA NÄYTTÄÄ ESIMERKKIÄ JA JOHTAA EDESTÄ?



KUKA PEUKUTTAA TAKARIVISTÄ?



VAIKUTTAJAT
ARKILIIKKUMAAN!

PRO
SPORT
TEST

Arkiliikunnan esimerkin voimalla jaksamista,
tulosta ja hyvinvointia yrityksiin ja
paikkakunnallesi!

navico

MIKSI?

- Suurin osa (57 %) työkäisistä on huonossa tai välttävässä peruskestävyyskunnossa ja kahdeksalla kymmenestä on puutteellinen kyky palautua arjen fyysisestä ja henkisestä kuormituksesta. Taustalla on arki- ja perusliikunnan puute. Kariikoidusti voidaan sanoa, että, treenaamme, muttemme liiku (Sporttest Oy testit 2015 - 2023, [Kurikan LO-hanke](#))
- Huonolla peruskestävyydellä on tutkitusti merkittävin fysiologinen korrelaatio sairauspoissaolojen määrään ja koettuun työkykyyn (UKK-Instituutti 2022)
- Olemme saaneet henkilökohtaisella lähestymistavalla ja testidatalla aikaa pysyviä elämäntapamuutoksia ja huomattavaa jaksamisen parantumista jo lyhyellä aikajaksolla
- ”Enemmän ja kovempaa” tuntuu olevan yleinen ajatusmalli liikkumattomuuden ongelmien poistamiseksi. Tämä ei toimi, vaan ”useammin ja kevyemmin” on voittava yhtälö, joka mahdollistaa myös kovemman harjoittelun
- Testaaminen ja tiedolla ohjaaminen maksavat itsensä takaisin puolessa vuodessa organisaatiolle parantuneena jaksamisena ja työkyvyn lisääntymisenä. Tiedottamisella ja sitouttamisella olemme saaneet paikkakunnilla myös tekoja arkiliikunnan edistämiseksi

MITÄ?

- 2 x hyvinvointitestit 4 kk välein + henkilökohtainen liikkumisen suunnitelma
- Testeinä harjoitustasotesti pyöräergometrillä sekä kehonkoostumusmittaus. Määritellään henkilökohtaiset todelliset sykealueiden rajat omaa liikkumista varten.
- Testit järjestetään sinun paikkakunnallasi, sinun tiloissasi. Liikkuva testikaravaanimme karruttaa paikalle ja kouluttaa porukan muuttamaan elämäntapojaan.
- Hinta 390 €/hlö (alv 0%) alkaen. Tulemme paikalle, kun saamme vähintään 10 henkilöä testiin yhdelle päivälle. Lisämausteilla hinnat 390 – 1 190 €/hlö (alv 0%). Lisämausteiden sisältö ja hinnat on esitetty sivun alareunassa.

MITEN MUKAAN?

- Mieti valmiiksi tai kerää vähintään 10 henkilön vaikuttajaporukka kasaan paikkakuntasi päättäjistä, yrittäjistä, virkahenkilöstä, tubettajista yms. ja ota meihin yhteyttä.
- Sovimme testipäivän / -päivien ajankohdat sekä homman sisällön tarkemmin.
- Ja ei muuta ku liikkelle!

PERUSSETTI	TIEDOTUSSETTI	ARVIOINTISETTI	DE LUXE- MALLI
<ul style="list-style-type: none"> • Hinta 390 €/hlö • 2 testitapahtumaa paikkakunnallasi • Vähintään 10 hlö / päivä • Henkilökohtainen liikkumisen ohjelma jokaiselle • Testit toistetaan 4 kk päästä 	<ul style="list-style-type: none"> • Hinta 699 €/hlö • ”Perussetin” lisäksi: • Busters.bike -nettisivuille hankesivut ja osallistujien esittelyt • Kuva- ja videomateriaalin tuottaminen tiedottamista varten • Stravan käytön opastus ja seuranta www-sivuille • 1 blogiteksti / kk • Treenaamme, muttemme liiku –verkko-kurssi käyttöön 	<ul style="list-style-type: none"> • Hinta 899 €/hlö • ”Tietosetin” lisäksi: • Paikkakunnan kestävänpäivän ympärivuotisen liikkumisen auditointi • Suositukset jatkotoimenpiteiksi jaksamisen ja työkyvyn lisäämiseksi 	<ul style="list-style-type: none"> • Hinta 1 190 €/hlö • ”Arviointisetin lisäksi: • Aloitus- ja päätöstahtumien järjestäminen paikkakunnalla • Tapahtumat voivat olla yleisölle avoimia, yhteistyönä paikallisten toimijoiden kanssa toteutettuna



PRO
SPORT
TEST

KIINNOSTUITKO?

OTA YHTEYTTÄ, NIIN SUUNNITELLAAN YHDESSÄ
SINUN PAIKKAKUNNALLESI SOPIVA KOKONAISUUS!



[busters.bike](https://www.busters.bike)



timo.perala@navico.fi



puh. 040-7060415